

关于举办东南大学第十届职业规划大赛暨省赛选拔赛的通知

各院系：

为加强生涯教育和就业指导工作，增强大学生生涯规划意识，促进高校毕业生高质量充分就业，经研究，定于2024年5月启动东南大学第十届职业规划大赛暨江苏省第十九届职业规划大赛校内选拔赛。现将有关事项通知如下。

一、大赛主题

生涯逐梦，职赢未来

二、大赛组织

本次活动由东南大学学生处就业指导中心主办，经济管理学院、材料科学与工程学院承办。

三、赛道设置

本次大赛分设学生成长赛道和就业赛道。

（一）成长赛道

面向我校本科一、二年级学生，考察职业发展规划的科学性和围绕实现职业目标的成长过程，通过学习实践持续提升职业目标达成度，增强综合素质和能力。

（二）就业赛道

面向我校本科二、三、四年级（本校保研学生）、部分专业五年级（本校保研学生）学生和全体全日制研究生，考察求职实战能力，个人发展路径与经济社会发展需要的适应度，就业能力与职业目标和岗位要求的契合度。

就业赛道设5个分赛道。其中，针对企业职能岗位，设产品

研发、生产服务、市场营销、通用职能分赛道（按相近行业分小组）；针对公共服务岗位，设公共服务分赛道。

四、赛程安排

本次大赛赛程包括启动、初赛、复赛和决赛四个阶段。

（一）启动阶段（5月17日前）。组委会公布比赛的赛程赛制。各院系组织报名参赛，包括学院推荐和学生自荐两个方式。

（二）初赛阶段（5月17日-5月24日）。组委会组织评委线上对参赛作品进行评审，选出优秀选手进入复赛。

（三）复赛阶段（5月下旬，暂定5月29日）。组委会组织评委对参赛选手进行线下评审，选出优秀选手进入决赛。

（四）决赛阶段（9月中下旬）。组委会组织评委对参赛选手进行评审，遴选出各赛道的获奖选手。决赛的具体时间及形式将另行通知。

五、奖项设置

（一）决赛奖项。成长和就业赛道各设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，两个赛道优胜奖共3名。设优秀指导老师奖和最佳组织奖（评选办法见附件1）。

（二）奖励。决赛各奖项的获奖选手由就业指导中心颁发证书和奖品，获奖指导教师、最佳组织奖的院系由就业指导中心颁发证书。并从获奖选手中择优推荐，参加江苏省第十九届职业规划大赛的复赛，比赛后续事宜另行通知。

六、参赛办法

（一）请各院系认真做好宣传、组织、培训工作，指定专人负责。其中小院系至少推荐4人（其中成长赛道至少1名，就业

赛道至少 1 名研究生），大院系至少推荐 6 人（其中成长赛道至少 2 名，就业赛道至少 2 名研究生），学生自荐人数不限。

（二）5 月 17 日 12:00 前，参赛选手、各院系填写并提交材料如下：

成长赛道：

- 1、 生涯发展报告介绍职业发展规划、实现职业目标的具体行动和成果（PDF 格式，文字不超过 2500 字，如有图表不超过 5 张）。
- 2、 生涯发展展示（PPT 格式，不超过 50MB；可加入视频；本部分只做材料提交，如进入复赛、决赛阶段可另做 PPT）。
- 3、 《东南大学第十届职业规划大赛报名表》（附件 2）、《东南大学第十届职业规划大赛报名汇总表》（附件 4）。

就业赛道：

- 1、 求职简历（PDF 格式）。
- 2、 就业能力展示（PPT 格式，不超过 50MB；可加入视频；本部分只做材料提交，如进入复赛、决赛阶段可另做 PPT）。
- 3、 辅助证明材料，包括实践、实习、获奖等证明材料（采用 PDF 格式，不超过 50MB），整合为单个文件。
- 4、 《东南大学第十届职业规划大赛报名表》（附件 2）、《东南大学第十届职业规划大赛报名汇总表》（附件 4）。

以上材料请学院打包，邮件名和附件名均为“第十届职规比赛 XX 学院报名材料”，提交电子版至邮箱：

SIEASEU@163.com；纸质版材料无需递交。

（三）初赛评委按照评审规则对参赛选手电子材料进行评分，择优选拔选手参加复赛。

（四）复赛评委按照评审规则对通过初赛选手的文字作品和线下临场表现进行评分，择优选拔选手参加决赛。

（五）决赛的评选包括文字作品评审、陈述展示及问答三个环节，具体形式及其他事宜将另行通知。

（六）**所有参赛选手**须登录全国大学生职业规划大赛平台（以下简称全国大赛平台，网址：zgs.chsi.com.cn）进行报名。在全国大赛平台登录页面可下载学生操作手册。全国大赛平台成长赛道设生涯闯关功能，就业赛道设职业适配度测评功能，参赛选手可根据需要选择参与。

（七）其他。未定事宜解释权在组委会。

联系方式：52090274（丁老师、阎老师）、52090716（郑老师）、52091095（韩老师）、19835635596（吴同学），电子邮箱：SIEASEU@163.com，参赛选手QQ联系群：825133138（请务必进群）。

附件：

1. 参赛规则；
2. 《东南大学第十届职业规划大赛暨省赛选拔赛报名表》；

3. 生涯发展报告参考大纲；
4. 东南大学第十届职业规划大赛报名汇总表（oa 另附）；
5. 职业生涯规划书样例（oa 另附）。

东南大学就业指导中心

2024 年 5 月 6 日

附件 1

参赛规则

一、参赛作品要求

1. 电子材料。

成长赛道：

- 1) 生涯发展报告介绍职业发展规划、实现职业目标的具体行动和成果（PDF 格式，文字不超过 2500 字，如有图表不超过 5 张）。
- 2) 生涯发展展示（PPT 格式，不超过 50MB；可加入视频）。
- 3) 《东南大学第十届职业规划大赛报名表》（附件 2）、《东南大学第十届职业规划大赛报名汇总表》（附件 4）。

就业赛道：

- 1) 求职简历（PDF 格式）。
- 2) 就业能力展示（PPT 格式，不超过 50MB；可加入视频）。
- 3) 辅助证明材料，包括实践、实习、获奖等证明材料（采用 PDF 格式，不超过 50MB），整合为单个文件。
- 4) 《东南大学第十届职业规划大赛报名表》（附件 2）、《东南大学第十届职业规划大赛报名汇总表》（附件 4）。

二、各奖项评选办法

（一）选手奖

1. 从计划、执行、展示等方面对参赛选手进行综合评比；
2. 需提交的文字作品要求参见一。要求作品内容完整，格式清晰，版面美观，亮点突出，人职匹配，规划方案操作性强。
3. 决赛现场陈述和问答环节。成长赛道考察职业发展规划

的科学性和围绕实现职业目标的成长过程,通过学习实践持续提升职业目标达成度,以及综合素质和能力。就业赛道考察求职实战能力,个人发展路径与经济社会发展需要的适应度,就业能力与职业目标和岗位要求的契合度等。

(二) 优秀指导教师奖

1. 有扎实的职业规划理论基础和丰富的实践经验;
2. 有较强的敬业精神,为推进活动开展做出了积极贡献;
3. 辅导的参赛选手决赛获奖;

(三) 最佳组织奖

1. 学院高度重视,对在校生开展了系统的职业生涯规划教育;
2. 按照组委会要求,做好院内宣传和赛事组织工作,能鼓励、引导学生在所学及相关专业领域内进行职业探索;
3. 认真组织院内报名,参赛人数占在校生总数的比例高。院内初赛人数以院系发送汇总表及报名表并提交作品的学生数为准;
4. 院系参赛选手在比赛中获得较好成绩;

三、注意事项

(一) 所有参赛作品概不退稿,请自行保留底稿。

(二) 参赛者必须是参赛作品的原创作者,并保证其拥有该作品的合法著作权。

(三) 获奖作品如发现有抄袭、盗用、作弊等不法手段、或有出售、商业推广及直接或间接商业目的的、或不符合规定及违反他人著作权的,即予取消其参赛资格并追回奖励,所产生的一

切法律责任由参赛者自行负责。

（四）所有获奖作品的著作权归主办方所有，即每位参赛者在其作品被公布和被告知获奖的同时即被视为已明确同意大赛主办方及其被许可人永久性地、免费地、以任何方式使用、在任何媒体上使用、发表参赛作品。主办方可以将所有入选作品汇集成册出版发行，参赛者不得有任何异议。任何机构与个人（包括获奖作品的作者）刊登、转载这些作品均需获得主办方的书面许可。获奖作品的作者拥有该作品公开发表的署名权。

（五）所有参赛作品均不得涉及暴力、色情、非法宗教宣传等与国家相关法律、法规相抵触的内容。如遇此类投稿，主办方有权自行决定对其采取不予评审、不予发表或删除等措施，情节严重者将提交司法机关处理。

（六）参赛者若违反本规则的任何条款，主办方有权立即取消其参赛资格，或取消其已获得的奖项并要求退还奖励，同时保留进一步追究损害赔偿的权利。

（七）由于突发事件或其他主办方无法控制的原因，影响大赛的管理、安全、评审或公正性的情况下，主办方有权单方面推迟或取消部分或全部的比赛。

（八）主办方保留进一步补充本比赛规程的权利。如参赛者对此有异议，可选择退出大赛，并应及时通知主办方。

（九）主办方不承担因参赛作品所致的包括但不限于肖像权、名誉权、隐私权著作权、商标权等纠纷而产生的法律责任。

附件二

东南大学第十届职业规划大赛 暨省赛选拔赛报名表

姓名		性别		学号	
学院				专业	
电子邮箱				手机	
QQ 号				报名赛道	<input type="checkbox"/> 成长赛道 <input type="checkbox"/> 就业赛道
指导老师 姓名				指导老师 联系方式	
个 人 简 介	<p>示例（正文请用黑色不加粗宋体五号字，排版整齐，填完后请删除示例及批注）</p> <p>要包含大学期间以下几方面内容：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 社会实践经历（包括岗位实习、志愿服务、创业活动等）；2. 社会工作、社团活动经历（包括参与班级工作、学校社团活动等的经历）3. 大学期间所获荣誉奖项（校级及以上）4. 专业技能、证书（例如雅思，托福，计算机等方面的专业证书；也包括 PS，摄影等技能，可做简单描述。）5. 个人特质爱好				

附件三

生涯发展报告建议大纲

引言

一、自我认知

（一）成长小事大盘点

（二）众人眼中的我

（三）现状测评

1. 霍兰德职业兴趣测试

2. MBTI 职业性格测试

3. 职业价值观

（四）自我认知小结

二、职业认知

（一）外部环境分析

1. 社会环境分析

2. 家庭环境分析

3. 学校环境分析

（二）目标职业分析

1. xxx（目标职业）基本情况

2. xxx（目标职业）考试要求或申报条件

3. 目标职业要求

（三）职业认知小结

三、职业目标定位

（一）自身 SWOT 分析

1. 优势因素（S）

2.弱势因素 (W)

3.机会因素 (O)

4.挑战因素 (T)

(二) 职业目标定位

四、职业生涯目标

(一) 目标职业与自身

(二) 短期计划 (时间规划如: 2022—2024 硕士毕业)

(三) 中期计划 (2024—2027 年)

(四) 长期计划 (2027—未来)

五、职业规划设计

(一) 职业目标与达成路径

(二) 行动计划

1.学习科研

2.事务工作

3.个人修养

(三) 动态分析调整

1.分析调整时间

2.分析调整内容

(四) 备选方案

结束